

Jadłospis z dnia: 2024-04-29

### Śniadanie

- MLECZNA Z KASZĄ MANNA 300 ML /alergeny: gluten; mleko/
- KRAKOWSKA 50 G /alergeny: gluten; soja; seler; gorczyca/
- SER TOPIONY 17,5 G /alergeny: mleko/
- OGÓREK KONSERWOWY 80 G /alergeny: gorczyca/
- DŻEM 25 G
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA 200 G

### Obiad

- BROKUŁOWA Z KASZĄ JAGLANĄ 400 ML /alergeny: mleko; seler/
- PIECZEŃ DIETETYCZNA 100 G /alergeny: gluten; jaja/
- SOS PIETRUSZKOWY 100 G /alergeny: gluten; mleko; seler/
- ZIEMNIAKI Z NATKĄ PIETRUSZKI 200 G (G)
- SURÓWKA Z KAPUSTY, KUKURYDZY I PORA 100 G /alergeny: jaja; mleko; gorczyca/
- KOMPOT OWOCOWY 200 ML
- JABŁKO 200 G

### Kolacja

- 2 JAJA 100 G /alergeny: jaja/
- PAPRYKA KONSERWOWA 80 G /alergeny: gorczyca/
- JOGURT OWOCOWY 100 G /alergeny: mleko/
- CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA (2 KROMKI) 70 G /alergeny: gluten/
- CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /alergeny: gluten/
- MASŁO NATURALNE 10 G /alergeny: mleko/
- HERBATA ZIOŁOWA 200 ML

### Cały dzień

Kaloryczność: 2182 kcal

BIAŁKO 95,21 g; WĘGLOWODANY 307,88 g; Cukry proste 65,71 g; TŁUSZCZE 69,04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone 31,19 g; BŁONNIK 29,76 g; Sól 6,93 g